



Gymnasium Rahlstedt

17.08. bis 21.08.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FIT-MENÜ	PUTEN-CURRYWURST mit hausgemachter Currysoße und Pommes frites (G) (K,M)	REISPFANNE mit Hackfleisch und Gemüse (Paprika, Mais, Bohnen, Möhren) (R) (S)	Kleine Pellkartoffeln mit Sour Cream, dazu Brokkoli-Blumenkohlgemüse (V) (M)	KNUSPERFILET (MSC) mit Kartoffel-Gurkensalat und Kräuterdip (F) (A,E,M,N)	GNOCCHIS mit Tomatensoße, Kräutern und Reibekäse (V) (E,M)
VEGGI-MENÜ	VEGGI-CURRYWURST mit hausgemachter Currysoße und Kartoffelspalten (V) (A,E,K,M,S)	Schupfnudelpfanne mit bunten Möhren und Champignons, dazu grüne Soße (V) (A,M)	Spanische Tortilla (Kartoffel-Eiomelett mit Paprika, roten Zwiebeln und Zucchini) (V) (E)	Valess-Milchschnitzel mit Currydip auf buntem Nudelsalat (Paprika, Lauch) (V) (A,C,D,E,H,M)	Asiatische Gemüsepfanne mit Kurkuma-Reis (V) (D)
TAGES-MENÜ	ANGEBOT DES TAGES (siehe Aushang vor Ort)	ANGEBOT DES TAGES (siehe Aushang vor Ort)	ANGEBOT DES TAGES (siehe Aushang vor Ort)	ANGEBOT DES TAGES (siehe Aushang vor Ort)	ANGEBOT DES TAGES (siehe Aushang vor Ort)
Zusatz	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert	Salat / Gemüsesticks, Obst oder Dessert

Fit-Menü = Wochenplan für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Zubereitungshinweise: G = Geflügel R = Rind L = Lamm/Schaf F = Fisch V = vegetarisch

Allergene: A = glutenhaltiges Getreide B = Krebstiere C = Erdnüsse D = Soja E = Eier F = Fisch H = Sesam K = Senf
M = Milch (Laktose) N = Schalenfrüchte (Nüsse) O = Sulfid/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmitteln 10 = mit Phenylalanin